



Una persona corta un pepino, una hortaliza con propiedades emolientes.

La alimentación como fuente de beneficios naturales

Ingredientes como frutas, verduras y legumbres permiten prevenir o combatir varias enfermedades

M VÍCTOR FÚSER
Área Monográficos

Los avances farmacéuticos experimentados en las últimas décadas del siglo XX tuvieron como consecuencia la aparición de medicamentos revolucionarios que pusieron fin a enfermedades que habían acompañado al ser humano durante siglos. No obstante, también hicieron que los ciudadanos fueran apartándose poco a poco de los conocimientos tradicionales, dejando de lado los remedios naturales para ponerse en manos de la química. Una tendencia que se intenta revertir actualmente, poniendo el acento en todos los beneficios preventivos, e incluso curativos, que aporta la naturaleza y que se pueden obtener simplemente gracias a una buena alimentación.

Esto significa, por supuesto, llevar a cabo una dieta saludable basada en los preceptos mediterráneos, con protagonismo para frutas, verduras, cereales, legumbres, aceite de oliva... en detrimento de grasas saturadas y azúcares. Pero también requiere variar los alimentos que se ingieren de forma habitual según la época del año y los aspectos saludables que se quieren conseguir. Un ejemplo habitual en otoño es el que hace referencia a los cítricos, que permiten combatir los resfriados gracias a su aportación vitamínica. Además, su alto contenido en antioxidantes es recomendable para prevenir el cáncer, mientras que también fortalecen los vasos sanguíneos y disminuyen el colesterol. El limón, por su parte, es además eficaz con-

tra el dolor de garganta y la gingivitis, además de ser uno de los más poderosos astringentes que ofrece la naturaleza.

ACCIÓN CURATIVA

Además, hay otros alimentos de temporada que están especialmente para tratar enfermedades de mayor gravedad, como la alcachofa, que estimula la función del hígado. Por eso, la medicina natural la utiliza en diversos estados para tratar la anemia, la diabetes, el estreñimiento, los cálculos de la vesícula biliar, la gota o el reuma. La acelga, por su parte, goza de numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias, ya que es refrescante, digestiva, diurética, diaforética y nutritiva. La

→ LOS CÍTRICOS OFRECEN UNA ALTA APORTACIÓN TANTO EN VITAMINAS COMO EN ANTIOXIDANTES

calabaza y el calabacín son ricos en sales minerales como el fósforo y el calcio, por lo que pueden funcionar en enfermedades de huesos o caries, aparte de que son laxantes y estimulan la función intestinal.

Otro ejemplo de alimentos curativos son las legumbres, la principal fuente de proteínas del mundo vegetal, especialmente la soja, el arroz y las nueces. Sus efectos son la reducción del colesterol, el control de la insulina y azúcar en sangre, la regulación de las funciones del colon y la prevención de hemorroides.❶